



GODNAT – OG SOV DÅRLIGT!

Undersøgelse af børn og unges brug af smartphones og tablet – og hvordan det påvirker deres søvn

Psykiatrifonden 2019

Undersøgelse af børn og unges brug af smartphone/tablets – sammenhæng med søvn

Baggrund

Tidligere undersøgelser har vist, at børns søvn påvirkes negativt, hvis de har en mobiltelefon hos sig i det rum, hvor de sover¹. Desuden har undersøgelser af danske børn vist, at der er mange der sover for lidt og for dårligt². Dårlig søvn er associeret med psykiske problemer som fx depression og adfærdsmæssige problemer hos børn, og er anerkendt som en modificerbar risikofaktor for bl.a. depression hos både børn og voksne³.

Psykiatrifonden ønsker at undersøge, hvor udbredt brugen af smartphones og tablets er i de danske børneværelser og om forældre er opmærksomme på sammenhængen mellem brug af smartphone og tablets og søvn hos deres børn.

Respondenter

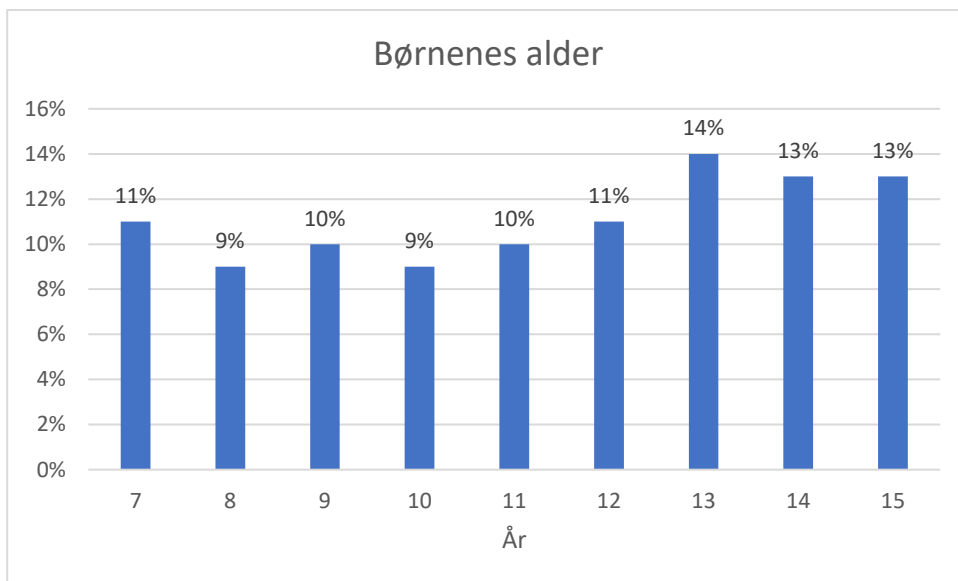
Der blev foretaget en undersøgelse blandt 1.007 forældre til børn i aldersgruppen 7 til 15 år. 57% af forældrene i undersøgelsen angav at være forælder til ét barn i aldersgruppen 7-15 år, mens 43% angav at være forælder til to eller flere børn i aldersgruppen. Hvis forældrene angav at have flere børn i aldersgruppen blev de bedt om at besvare spørgeskemaet med udgangspunkt i det barn i alderen 7-15 år, der senest havde haft fødselsdag.

Børnenes alder fordelte sig nogenlunde ligeligt over hele aldersspektret:

¹ Carter B et al: "Association Between Portable Screen-Based Media Device Assess or Use and Sleep Outcomes. A Systematic Review and Meta-analysis". JAMA Pediatrics 2016; 170(12):1-8.

² Due P et al: "Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser". København: Vidensråd for Forebyggelse. 2014.

³ Carins KE et al: "Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies". Journal of Affective Disorders 2014; 169: 61-75.



Blandt børnene var 52% drenge, 48 % piger.

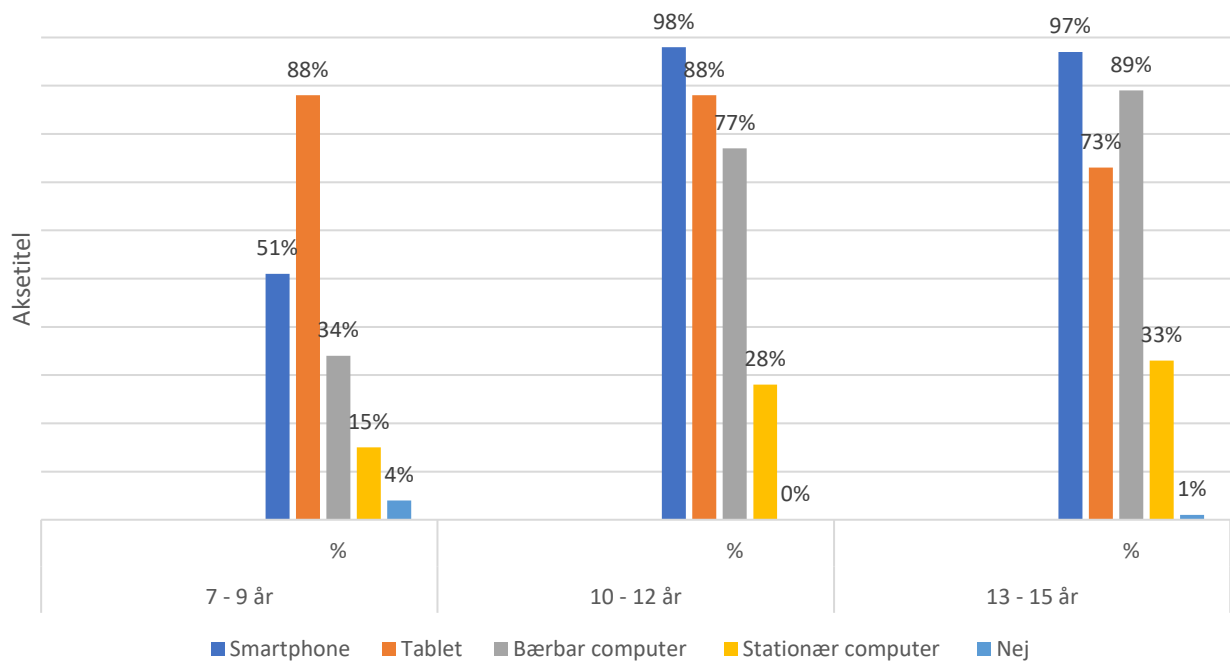
Der er en nogenlunde ligelig fordeling af mødre (47%) og fædre (53%) i besvarelsen af spørgeskemaet. Hovedparten af forældrene (59%) er i aldersgruppen 40-49 år. Næsten halvdelen (47%) er fra Region Hovedstaden og 44% angiver at have en universitetsuddannelse på minimum 5 års varighed.

Resultater

Næsten alle børnene i undersøgelsen (97%) har adgang til smartphone og/eller tablet.

Ca. halvdelen af de 7-9 årige har (adgang til) en smartphone, mens det er tilfældet for 97-98% af børnene på 10 år og derover.

Har dit barn adgang til en eller flere af følgende enheder?

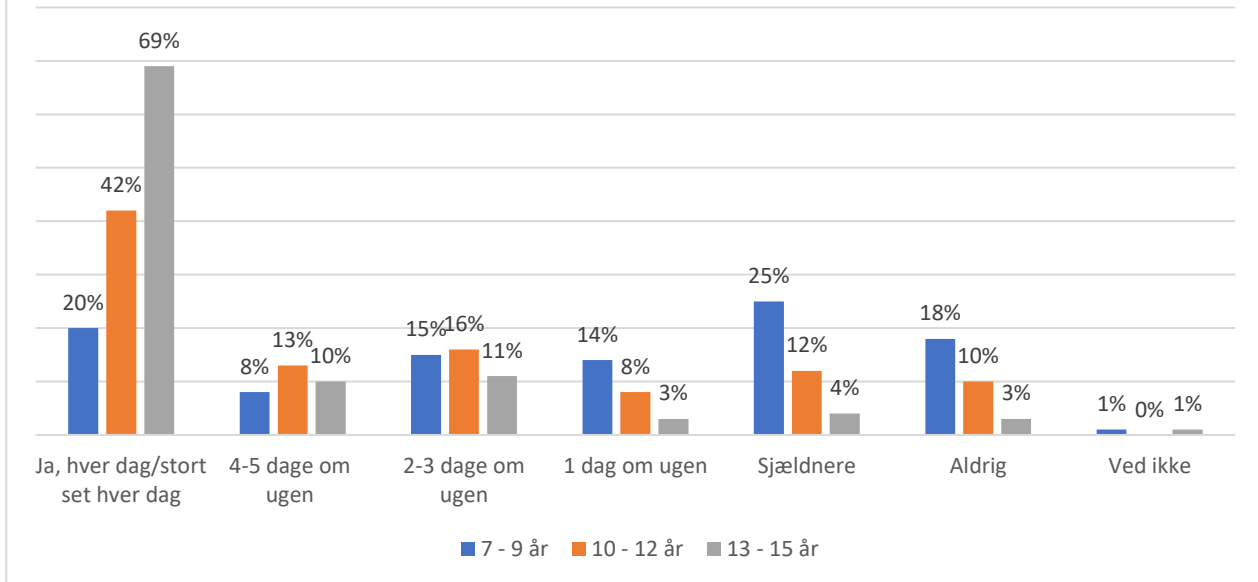


Blandt forældrene har 99,7% en smartphone/tablet.

58% af de 7-15 årige i denne undersøgelse har altid eller ofte deres smartphone/tablet hos i det rum, hvor de sover.

Cirka halvdelen af børnene (47%) bruger smartphone/tablet hver dag inden sengetid. Kun 9% af børnene bruger aldrig smartphone/tablet inden sengetid. Der er en aldersgradient i dette brug, idet der blandt de 7-9 årige er færrest, der bruger smartphone/tablet hver dag inden sengetid og flest blandt de 13-15 årige.

Bruger dit barn sin tablet/smartphone inden sengetid?



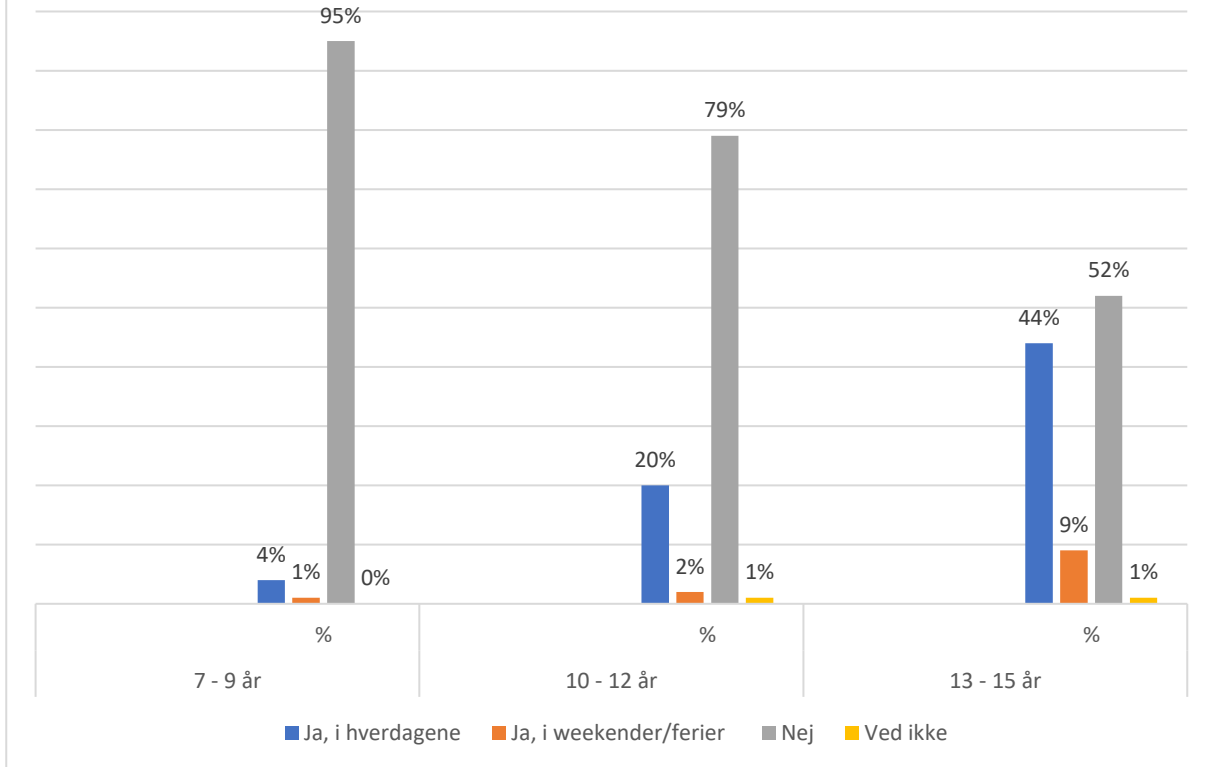
Der er ingen forskel mellem drenge og piger i deres brug af deres smartphone/tablet inden sengetid.

Blandt forældrene er det 61%, der bruger smartphone/tablet inden sengetid (faktisk lidt færre end blandt de teenagerne i undersøgelsen).

En ud af fire børn bruger deres smartphone/tablet som vækkeur i hverdagene, 4 % gør det i weekenden.

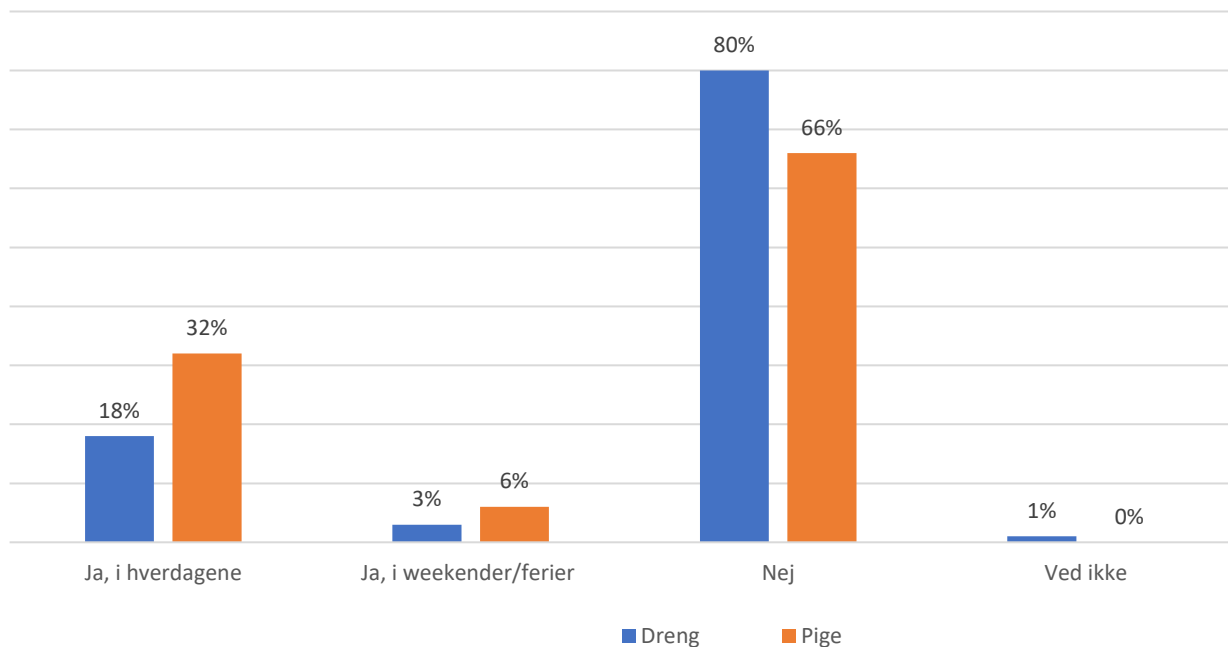
Andelen af børn, deres smartphone/tablet som vækkeur stiger med stigende alder.

Bruger dit barn sin tablet/smartphone som vækkeur?



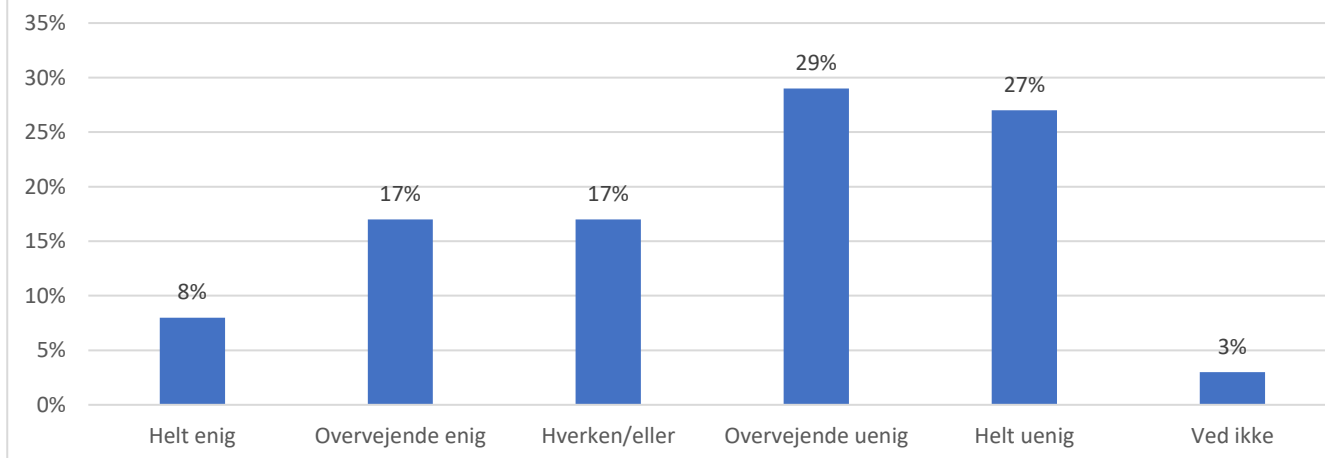
I øvrigt er der markant flere piger end drenge, der bruger deres smartphone/tablet som vækkeur.

Bruger dit barn sin tablet/smartphone som vækkeur?

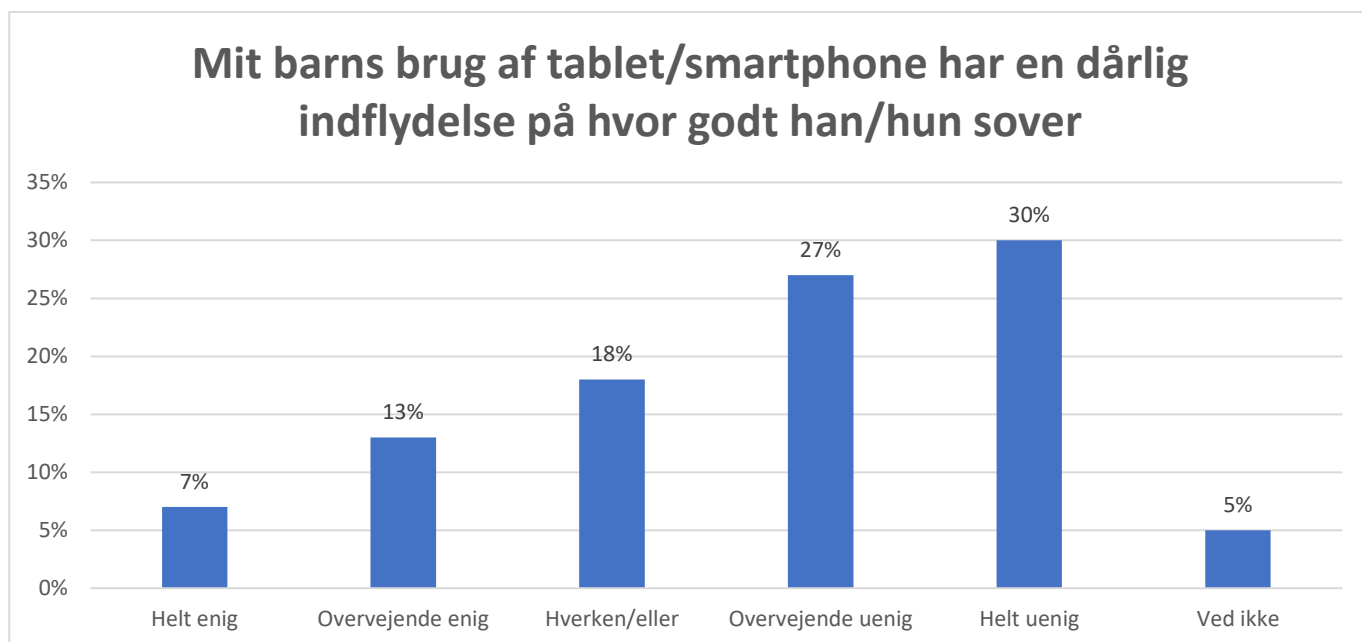


26% af forældrene er helt enige eller overvejende enige i, at barnets brug af smartphone/tablet har en dårlig indflydelse på, hvor meget barnet sover (56% er helt eller overvejende Uenige i dette udsagn). Kun 3 % angiver at de ikke ved det.

Mit barns brug af tablet/smartphone har en dårlig indflydelse på, hvor meget han/hun sover



Samme mønster gør sig gældende, når det drejer sig om søvnkvalitet. Her siger 20% af forældrene, at de er Helt enige eller Overvejende enige i, at barnets brug af smartphone/tablet har en dårlig indflydelse på, hvor godt barnet sover (57% svarer overvejende eller helt Uenig, og 5% ved det ikke).



Konklusion

Hos dette udpluk af meget veluddannede forældre er der en stor mangel på viden – eller faktisk en forkert opfattelse – af, hvor skadelig børns brug af smartphone/tablet og besiddelse af smartphone/tablet ved sengetid er for søvnlængde og -kvalitet.

Børnene begynder for alvor at bruge smartphone/tablet inden sengetid fra 10 års alderen. Målgruppen for en evt. kampagne kan derfor med fordel være forældre til børn helt ned fra indskolingsalderen.

Metode

Undersøgelsen er gennemført med medlemmer af MEGAFON-panelet som en ren internetundersøgelse for at afdække holdningen til børns brug af smartphone og tablet blandt forældre til 7-15 årige børn.

Denne metode sikrer en meget stor spredning inden for målgruppen, samtidig med at undersøgelsen kan gennemføres inden for relativt begrænsede tidsmæssige og økonomiske rammer. En ren internetundersøgelse er desuden valgt, fordi det giver mulighed for at gennemføre interview med et større antal respondenter inden for de givne økonomiske rammer, end en undersøgelse baseret på telefoninterview eller personlige interview.

Undersøgelsen er gennemført særskilt for Psykiatrifonden, så ingen uvedkommende spørgsmål kan påvirke besvarelsen af Psykiatrifondens spørgsmål.

Medlemmerne af MEGAFON-panelet har deltaget anonymt i undersøgelsen. Sikringen af anonymitet er vigtig for at skabe en høj grad af troværdighed i besvarelsene.

Undersøgelsen blev gennemført i perioden 24. juni-28. juni 2019.

Målgruppen for undersøgelsen er personer i alderen 18 år og derover med børn i alderen 7-15 år.

For en undersøgelse af denne art er 1000 interviews i den primære målgruppe et passende antal interview til at give tilstrækkelig statistisk sikkerhed for de opnåede resultater.

Til undersøgelsen blev anvendt en bruttostikprøve på 9.409 e-mails.

Der blev gennemført 5.678 brugbare interview. Heraf 1.007 interview fra den primære målgruppe. Gennemførelsesprocenten var på 61%, hvilket er tilfredsstillende for en internetundersøgelse.

Joan Bentzen, 25. juli 2019